

Міністерство освіти і науки України  
Національний університет водного господарства та  
природокористування

Навчально-науковий інститут будівництва та архітектури

Кафедра охорони праці та безпеки життєдіяльності

**03-10-32**

## **Методичні вказівки**

до проведення практичних занять з навчальної дисципліни

**«Охорона праці в галузі»**

денної форми навчання

для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня

за освітньо-професійною програмою

**«Архітектура та містобудування»**

спеціальності 191 «Архітектура та містобудування»

(частина 2)

Рекомендовано науково-  
методичною радою з якості  
Навчально-наукового інституту  
будівництва та архітектури  
Протокол № 4 від 31.03.2020

Рівне – 2020

Методичні вказівки до практичних робіт з навчальної дисципліни «Охорона праці в галузі» денної форми навчання здобувачами вищої освіти другого (магістерського) рівня за освітньо-професійною програмою «Архітектура та містобудування», спеціальності 191 «Архітектура та містобудування» (частина 2) [Електронне видання] / Довбенко Т. О. – Рівне : НУВГП, 2020. – 33 с.

Укладач: Довбенко Т. О. – кандидат технічних наук, доцент кафедри охорони праці та безпеки життєдіяльності.

Відповідальний за випуск: Филипчук В. Л., доктор технічних наук, професор, завідувач кафедри охорони праці і безпеки життєдіяльності.

Керівник групи забезпечення спеціальності 191 «Архітектура та містобудування»  
Михайлишин О. Л.

© Довбенко Т. О., 2020  
© НУВГП, 2020

## ЗМІСТ

<b>ЗАГАЛЬНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ВИКОНАННЯ ПРАКТИЧНИХ РОБІТ.....</b>	<b>4</b>
<b>Практична робота №1. Порядок проведення розслідування нещасних випадків на виробництві .....</b>	<b>2</b>
<b>Практична робота №2. Визначення розміру матеріального забезпечення за страхування у зв'язку з тимчасовою втратою працездатності, розмірів соціальних виплат від нещасних випадків та професійних захворювань .....</b>	<b>13</b>
<b>Практична робота №3. Визначення кількості комп'ютеризованих робочих місць, метеоумов та рівня шуму приміщень, де експлуатуються електронно-обчислювальні машини.....</b>	<b>18</b>
<b>Практична робота №4. Розрахунок природного освітлення робочих місць.....</b>	<b>21</b>
<b>Практична робота №5. Визначення та оцінка стресового навантаження.....</b>	<b>23</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....</b>	<b>33</b>

## **ЗАГАЛЬНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ВИКОНАННЯ ПРАКТИЧНИХ РОБІТ**

Вивчення навчальної дисципліни „Охорона праці в галузі” передбачає формування теоретичних знань та практичних навичок в системі правових, соціально-економічних, організаційно-технічних, санітарно-гігієнічних та лікувально-профілактичних заходів та засобів, спрямованих на збереження життя, здоров'я та працездатності людини у процесі її трудової діяльності.

В методичних вказівках наведено комплекс практичних завдань для здобуття відповідних компетентностей. Практичні роботи відповідають робочій програмі. Кожна практична робота складається з комплексу практичних завдань та теоретичних даних. Перед виконанням будь-якої практичної роботи, студенти зобов'язані ознайомитись з теоретичними відомостями, після чого приступати до розв'язання практичних задач під чітким керівництвом викладача.

Адже опанування дисципліни студентами денної форми навчання протягом семестру передбачає проходження 2 модульних контролів та складання екзамену, у якості тестових завдань, за технічної підтримки навчально-наукового центру незалежного оцінювання. При цьому практичні завдання є складовою частиною модульного та підсумкового контролів.

Студенти заочної форми складають іспит класично – по білетам (ККР), при цьому кожен білет повинен містити також практичні завдання.

Крім того, в методичних вказівках пропонується студенту пройти тестування для визначення та оцінки стресового навантаження, що дозволить мінімізувати професійні ризики на робочих місцях.

Отже, уважно виконуйте практичні завдання і отримуйте відповідний результат при проходженні комп'ютерного тестування або складанні екзамену.

## **Практична робота №1**

### **Порядок проведення розслідування нещасних випадків на виробництві**

**Мета роботи:** встановити порядок розслідування нещасних випадків виробничого та невиробничого характеру відповідно до нормативних та законодавчих актів.

**Завдання 1.1.** Оператор ЕОМ скористався додатковою перервою для відпочинку та особистих потреб, що встановлюється згідно з Державними санітарними правилами і нормами роботи з візуальними дисплейними терміналами електронно-обчислювальних машин ДСанПіН 3.3.2.007-98. Під час прогулянки в дворі установи оператор дістав травму. Встановити пов'язаний чи непов'язаний нещасний випадок з виробництвом та порядок розслідування.

**Завдання 1.2.** Педагогічний працівник вищого навчального закладу І рівня акредитації, проходячи медичний огляд у медичному закладі, дістав там травму. Встановити пов'язаний чи непов'язаний нещасний випадок з виробництвом та порядок розслідування.

**Завдання 1.3.** Кур'єра дорогою до поштового відділення, куди він ніс для відправлення пошту організації, збив автомобіль, і він дістав травму. Встановити пов'язаний чи непов'язаний нещасний випадок з виробництвом та порядок розслідування.

**Завдання 1.4.** Під час обідньої перерви працівник пішов у заводську їдальню, що належить до санітарно-побутового комплексу заводу, посковзнувся на мокрій підлозі обідньої зали і, падаючи, вивихнув ногу. Встановити пов'язаний чи непов'язаний нещасний випадок з виробництвом та порядок розслідування.

**Завдання 1.5.** Травмованого електрика знайшла охорона біля трансформаторної підстанції після закінчення його робочої зміни, причому на прохідній є відмітка, що він покидав територію підприємства. У ході розслідування встановлено, що електрик, згадавши про незамкнені двері підстанції, повернувся на

підприємство, але через отвір в огорожі, де через необережність дістав травму. Встановити пов'язаний чи непов'язаний нещасний випадок з виробництвом та порядок розслідування.

**Завдання 1.6.** Під час обідньої перерви працівник вийшов за територію підприємства у своїх справах і був травмований міським транспортом. Встановити пов'язаний чи непов'язаний нещасний випадок з виробництвом та порядок розслідування.

**Завдання 1.7.** Керівник доручив працівникові принести з бібліотеки довідкову літературу. Бібліотека знаходилася за територією підприємства. Дорогою до бібліотеки цей працівник отримав травму. Встановити пов'язаний чи непов'язаний нещасний випадок з виробництвом та порядок розслідування.

**Завдання 1.8.** Після сеансу психологічного розвантаження працівниці виходили з кабінету. Одна з них спіткнулась об поріг і травмувала коліно. Встановити пов'язаний чи непов'язаний нещасний випадок з виробництвом та порядок розслідування.

**Завдання 1.9.** Директор фірми повідомив підлеглим, що поїде до ділових партнерів в інше місто. В дорозі пізнього вечора, особисто керуючи власним автомобілем, він дістав травму під час ДТП, винуватцем якого сам же й став. Встановити пов'язаний чи непов'язаний нещасний випадок з виробництвом та порядок розслідування.

**Завдання 1.10.** Працівник підприємства перед закінченням зміни обходив цехи і попереджав гравців баскетбольної команди про тренування. Розмовляючи на ходу з одним із гравців, він спіткнувся на вибоїні й вивихнув суглоб правої ноги. Встановити пов'язаний чи непов'язаний нещасний випадок з виробництвом та порядок розслідування.

### **Теоретичні дані.**

Відповідно до «Порядку розслідування та обліку нещасних випадків, професійних захворювань та аварій на виробництві» (постанова Кабінету Міністрів України від 17 квітня 2019 р. № 337), **нещасний випадок** - обмежена в часі подія або раптовий вплив на працівника небезпечного виробничого фактора чи середовища, що сталися у процесі виконання ним трудових обов'язків або в дорозі

(на транспортному засобі підприємства чи за дорученням роботодавця), внаслідок яких заподіяно шкоду здоров'ю, зокрема від одержання поранення, травми, у тому числі внаслідок тілесних ушкоджень, гострого професійного захворювання (отруєння) та інших отруєнь, одержання сонячного або теплового удару, опіку, обмороження, а також у разі утоплення, ураження електричним струмом, блискавкою та іонізуючим випромінюванням, одержання інших ушкоджень внаслідок аварії, пожежі, стихійного лиха (землетрусу, зсуву, повені, урагану тощо), контакту з представниками тваринного та рослинного світу, які призвели до втрати працівником працездатності на один робочий день чи більше або до необхідності переведення його на іншу (легшу) роботу не менш як на один робочий день, зникнення тощо.

**Організація розслідування нещасних випадків.** Потерпілий або працівник, який виявив нещасний випадок, гостре професійне захворювання (отруєння), чи інша особа - свідок нещасного випадку повинні вжити всіх можливих заходів, необхідних для надання допомоги потерпілому та негайно повідомити про нещасний випадок безпосередньому керівникові робіт, службі охорони праці підприємства (установи, організації) або іншій уповноваженій особі підприємства (установи, організації).

**Безпосередній керівник робіт чи інша уповноважена особа підприємства (установи, організації) зобов'язані:**

- ✓ терміново організувати надання першої домедичної допомоги потерпілому та забезпечити у разі потреби його направлення до закладу охорони здоров'я;
- ✓ негайно повідомити роботодавцеві про те, що сталося;
- ✓ зберегти до прибуття комісії з розслідування (спеціального розслідування) нещасного випадку, гострого професійного захворювання (отруєння) обстановку на робочому місці, машини, механізми, обладнання, устаткування у такому стані, в якому вони були на момент нещасного випадку, якщо це не загрожує життю та здоров'ю інших працівників і не призведе до більш тяжких наслідків або порушення виробничих процесів.

**Заклад охорони здоров'я зобов'язаний** невідкладно передати з використанням засобів зв'язку (факс, телефонограма, електронна

пошта) та протягом доби на паперовому носії екстрене повідомлення про звернення потерпілого з посиланням на нещасний випадок та/або гостре професійне захворювання (отруєння) на виробництві (у разі можливості з висновком про ступінь тяжкості травм) за формою згідно з додатку 1 Порядку:

- ✓ підприємству (установі, організації), де працює потерпілий або на якому він виконував роботу;

- ✓ територіальному органу Держпраці за місцем настання нещасного випадку та/або гострого професійного захворювання (отруєння);

- ✓ робочому органу виконавчої дирекції Фонду соціального страхування за місцем настання нещасного випадку (далі - робочий орган Фонду).

Заклад охорони здоров'я повинен провести необхідні дослідження для визначення наявності в організмі потерпілого алкоголю (наркотичних засобів чи токсичних або отруйних речовин) і визначити ступінь його сп'яніння.

Відповідний висновок чи витяг з протоколу (з окремим позначенням у разі відмови потерпілого визначити ступінь сп'яніння), довідку із зазначенням діагнозу та його коду згідно з Міжнародною статистичною класифікацією хвороб і споріднених проблем охорони здоров'я (МКХ-10) і висновок про ступінь тяжкості травми згідно з Класифікатором розподілу травм за ступенем тяжкості, затвердженим МОЗ, заклад охорони здоров'я безоплатно надає протягом однієї доби з моменту одержання запиту від роботодавця та/або голови комісії з розслідування (спеціального розслідування) нещасного випадку, гострого професійного захворювання (отруєння).

У разі отримання інформації про нещасний випадок та/або гостре професійне захворювання (отруєння) від безпосереднього керівника робіт, повідомлення від закладу охорони здоров'я, заяви потерпілого, членів його сім'ї чи уповноваженої ним особи тощо роботодавець зобов'язаний протягом двох годин повідомити підприємствам (установам, організаціям), з використанням засобів зв'язку та не пізніше наступного робочого дня надати на паперовому носії повідомлення згідно з додатком 2 Порядку.



Розслідування (спеціальне розслідування) проводиться у разі настання нещасного випадку та/або гострого професійного захворювання (отруєння), у тому числі про які своєчасно не повідомлено роботодавцю чи внаслідок яких втрата працездатності потерпілого настала не одразу.

Нещасні випадки та/або гострі професійні захворювання (отруєння), що сталися з працівниками підприємств (установ, організацій), їх філій, представництв та інших відокремлених і структурних підрозділів під час виконання трудових обов'язків (крім катастрофи, аварії чи події під час руху транспортних засобів усіх видів) за межами області, де суб'єкт господарювання пройшов державну реєстрацію як юридична особа або фактично перебуває, розслідуються за місцем їх настання.

На підприємстві (в установі, організації) утворюється комісія з розслідування нещасних випадків та/або гострих професійних захворювань (отруєнь), що не підлягають спеціальному розслідуванню.

**Комісія утворюється наказом роботодавця** не пізніше наступного робочого дня після отримання інформації про нещасний випадок та/або гостре професійне захворювання (отруєння) від безпосереднього керівника робіт, повідомлення від закладу охорони здоров'я, заяви потерпілого, членів його сім'ї чи уповноваженої ним особи.

**До складу комісії входять:**

- ✓ керівник (спеціаліст) служби охорони праці або посадова особа, на яку роботодавцем покладено виконання функцій з охорони праці (голова комісії);
- ✓ представник робочого органу Фонду;
- ✓ представник первинної організації профспілки (у разі її відсутності - уповноважена найманими працівниками особа з питань охорони праці);
- ✓ лікар з гігієни праці територіального органу Держпраці (у разі настання гострого професійного захворювання (отруєння);
- ✓ інші представники підприємства (установи, організації), посадові особи органів Держпродспоживслужби, ДСНС (у разі потреби та за відповідним погодженням).

До складу комісії не може входити безпосередній керівник потерпілого.

Нещасний випадок та/або гостре професійне захворювання (отруєння), що сталися з працівником під час виконання завдання в інтересах свого підприємства (установи, організації) на території (об'єкті) іншого підприємства (установи, організації), розслідуються комісією, утвореною підприємством (установою, організацією), де сталися нещасний випадок та/або гостре професійне захворювання (отруєння), за участю представників підприємства (установи, організації), працівником якого є потерпілий, і представника первинної організації профспілки, членом якої є потерпілий (у разі її відсутності - уповноваженої найманими працівниками особи з питань охорони праці). У разі проведення спеціального розслідування нещасного випадку - за участю представника профспілкового органу вищого рівня або територіального профоб'єднання.

Такі нещасний випадок та/або гостре професійне захворювання (отруєння) беруться на облік підприємством (установою, організацією), працівником якого є потерпілий.

**Процедура проведення розслідування нещасних випадків.** Розслідування нещасного випадку та/або гострого професійного захворювання (отруєння) комісією підприємства (установи, організації) проводиться протягом п'яти робочих днів з дня утворення комісії (розслідування може бути продовжене роботодавцем за письмовим погодженням з територіальним органом Держпраці).

**Потерпілий, члени його сім'ї або уповноважена ними особа не входять** до складу комісії, але мають право одержувати від голови комісії інформацію про хід проведення розслідування, ознайомлюватися з матеріалами розслідування, отримувати витяги та копії з них, вносити пропозиції, подавати документи щодо нещасного випадку та/або гострого професійного захворювання (отруєння), надавати відповідні пояснення, а також з метою сприяння об'єктивному та своєчасному розслідуванню надавати відповідну інформацію, документи та висновки або сприяти їх отриманню від відповідних органів, установ і закладів тощо.

**Комісія (спеціальна комісія) зобов'язана:**

✓ провести засідання комісії (спеціальної комісії) з розслідування нещасного випадку та/або гострого професійного захворювання (отруєння), на якому розглянути інформацію про нещасний випадок та/або гостре професійне захворювання (отруєння), розподілити функції між членами комісії, провести зустріч з потерпілим (членами його сім'ї чи уповноваженою ними особою) та скласти протоколи засідання комісії згідно з додатком 4;

✓ обстежити місце, де сталися нещасний випадок та/або гостре професійне захворювання (отруєння), аварія, та скласти відповідний протокол згідно з додатком 5 Порядку, розробити ескіз місця, де сталися нещасний випадок та/або гостре професійне захворювання (отруєння), аварія, згідно з додатком 6 Порядку і провести фотографування місця настання нещасного випадку та/або гострого професійного захворювання (отруєння), аварії (у разі потреби та можливості); одержати письмові пояснення від роботодавця та його представників, посадових осіб, працівників підприємства (установи, організації), потерпілого (якщо це можливо) згідно з додатком 7 Порядку, опитати осіб - свідків нещасного випадку та/або гострого професійного захворювання (отруєння) та осіб, причетних до них, згідно з додатком 8 Порядку;

✓ вивчити наявні на підприємстві документи та матеріали стосовно нещасного випадку та/або гострого професійного захворювання (отруєння) та у разі потреби надіслати запити до відповідних закладів охорони здоров'я для отримання медичних висновків щодо зв'язку нещасного випадку та/або гострого професійного захворювання (отруєння) з впливом на потерпілого небезпечних (шкідливих) виробничих факторів та/або факторів важкості та напруженості трудового процесу;

✓ визначити вид події, що призвела до нещасного випадку та/або гострого професійного захворювання (отруєння), причини нещасного випадку та/або гострого професійного захворювання (отруєння) та обладнання, устаткування, машини, механізми, транспортні засоби, експлуатація яких призвела до настання нещасного випадку та/або гострого професійного захворювання (отруєння), відповідно до Класифікатора видів подій, причин,

обладнання, устаткування, машин, механізмів, транспортних засобів, що призвели до настання нещасного випадку, гострого професійного захворювання (отруєння), аварії, згідно з додатком 9 Порядку;

- ✓ визначити відповідність умов праці та її безпеки вимогам законодавства про охорону праці;

- ✓ визначити необхідність проведення лабораторних досліджень, випробувань, технічних розрахунків, експертизи тощо для встановлення причин настання нещасного випадку та/або гострого професійного захворювання (отруєння);

- ✓ з'ясувати обставини та причини настання нещасного випадку та/або гострого професійного захворювання (отруєння);

- ✓ визначити, пов'язані чи не пов'язані нещасний випадок та/або гостре професійне захворювання (отруєння) з виробництвом;

- ✓ установити осіб, які допустили порушення вимог нормативно-правових актів з охорони праці;

- ✓ вивчити документи, що дають змогу відстежити походження нехарчової продукції, під час використання (експлуатації) якої сталися нещасний випадок та/або гостре професійне захворювання (отруєння) або використання (експлуатація) якої могло стати їх причиною (договори, товарно-супровідну документацію тощо), і подати інформацію про таку продукцію та документи про її походження до відповідного органу державного ринкового нагляду (у разі проведення спеціального розслідування);

- ✓ розробити план заходів щодо запобігання подібним нещасним випадкам та/або гострим професійним захворюванням (отруєнням), у тому числі пропозиції щодо внесення змін до нормативно-правових актів з охорони праці;

- ✓ скласти акти за формою Н-1 (тимчасові акти за формою Н-1 у разі їх складення) згідно з додатком 11 Порядку у кількості, визначеній рішенням комісії (спеціальної комісії); у разі настання групових нещасного випадку та/або гострого професійного захворювання (отруєння) скласти акти за формою Н-1 на кожного потерпілого;

- ✓ розглянути та підписати примірники актів за формою Н-1 (тимчасові акти за формою Н-1 у разі їх складення), а у разі незгоди

члена комісії (спеціальної комісії) із змістом розділів 5, 6, 8, 9 такого акта - обов'язково підписати ці акти з відміткою про наявність окремої думки, яка викладається членом комісії письмово, в якій він обґрунтовано викладає пропозиції до змісту розділів 5, 6, 8, 9 акта (окрема думка додається до цих актів та є їх невід'ємною частиною);

✓ у разі виявлення гострого професійного захворювання (отруєння), пов'язаного з виробництвом, крім акта за формою Н-1, скласти картку обліку професійного захворювання (отруєння) за формою П-5 (далі - картка за формою П-5) згідно з додатком 22;

✓ передати не пізніше наступного робочого дня після підписання актів за формою Н-1 матеріали розслідування та примірники таких актів керівнику підприємства (установи, організації) або органу, що утворив комісію (спеціальну комісію), для їх розгляду та затвердження;

✓ дотримуватися вимог законодавства про інформацію щодо захисту персональних даних потерпілих та інших осіб, які зібрані в межах повноважень комісії (спеціальної комісії) під час проведення розслідування та задокументовані в акті за формою Н-1.

## **Практична робота №2**

### **Визначення розміру матеріального забезпечення за страхування у зв'язку з тимчасовою втратою працездатності, розмірів соціальних виплат від нещасних випадків та професійних захворювань**

**Мета роботи:** визначити алгоритм розрахунку виплат у зв'язку з тимчасовою втратою працездатності відповідно до ЗУ «Про загальнообов'язкове державне соціальне страхування» та встановити відсоток виплат, залежно від страхового стажу, а також страхової виплати втраченого заробітку залежно від ступеня втрати професійної працездатності та одноразової страхової виплати потерпілому, а також виплати одноразової допомоги сім'ї та утриманцям в разі смерті потерпілого відповідно до ЗУ «Про загальнообов'язкове державне соціальне страхування».

**Завдання 2.1.** Працівник хворів з 04 по 13 лютого. За серпень попереднього року - січень поточного йому було нараховано 19560 грн. Страховий стаж 4 роки. Розрахувати допомогу по тимчасовій непрацездатності.

**Завдання 2.2.** Працівник надав листок непрацездатності на 23 календарні дні. Заробітна плата за 12 місяців – 78350 грн. Усього в розрахунковому періоді 365 календарних днів. Страховий стаж працівника 8 років. Розрахувати суму допомоги з тимчасової непрацездатності.

**Завдання 2.3.** Працівник надав листок непрацездатності на 12 календарних днів. Заробітна плата за 12 місяців – 67300 грн. Усього в розрахунковому періоді 365 календарних днів. Страховий стаж працівника 5 років. Розрахувати допомогу з тимчасової непрацездатності.

**Завдання 2.4.** Працівник надав листок непрацездатності на 18 календарних днів. Заробітна плата за 12 місяців – 66920 грн. Усього в розрахунковому періоді 365 календарних днів. Страховий стаж працівника 6,5 роки. Однак за останні 12 місяців працівник має лише 3 місяці страхового стажу. Розрахувати допомогу з тимчасової непрацездатності.

**Завдання 2.5.** Працівник надав листок непрацездатності на 21 календарний день. Заробітна плата за 12 місяців – 76520 грн. Усього в розрахунковому періоді 365 календарних днів. Страховий стаж працівника 8,5 років. Однак за останні 12 місяців працівник має лише 4 місяці страхового стажу. Розрахувати допомогу з тимчасової непрацездатності.

**Завдання 2.6.** 21 травня поточного року під час накачування шини стався розрив кріплення болтів диску внаслідок чого частиною розбірного ободу колеса травмувало працівнику руку і ногу. За результатами розслідування складено акти форми Н-1 та Н-5, де встановлено причиною нещасного випадку порушення потерпілим інструкції з охорони праці.

Потерпілому МСЕК встановлено 20 % втрати працездатності довічно.

Середньомісячна заробітна плата потерпілого на момент настання страхового випадку становила – 6638,14 грн.

Комісія з розслідування нещасного випадку встановила вину потерпілого у настанні даного н/в, то одноразова допомога повинна бути зменшена. Комісією з охорони праці підприємства встановлено 10% вини потерпілого.

Розрахувати суму одноразової допомоги та щомісячних страхових виплат потерпілому.

**Завдання 2.7.** Стався нещасний випадок на підприємстві. За результатами розслідування складено акти форми Н-5 та Н-1. За висновком МСЕК потерпілому встановлено 15 % стійкої втрати працездатності. Середня заробітна плата потерпілого перед настанням страхового випадку становила 6800 грн. Комісія з питань охорони праці підприємства встановила 20 % вини потерпілого. Визначити суму одноразової та щомісячних страхових виплат.

**Завдання 2.8.** Стався нещасний випадок зі смертельним наслідком з працівником підприємства. За результатами розслідування складено акти форми Н-5 та Н-1. Склад сім'ї потерпілого: дружина – працююча та 2 донька, учениці школи. Розрахувати суму одноразової допомоги сім'ї, на кожному утриманцю та суму щомісячних страхових виплат.

**Завдання 2.9.** Стався нещасний випадок зі смертельним наслідком з працівником підприємства. За результатами розслідування складено акти форми Н-5 та Н-1. Склад сім'ї потерпілого: дружина – працююча та 2 доньки, учениці школи. Розрахувати суму одноразової допомоги сім'ї, на кожному утриманцю та суму щомісячних страхових виплат.

### **Теоретичні дані.**

**2.1.** Допомога по тимчасовій непрацездатності виплачується застрахованим особам залежно від страхового стажу в таких розмірах (з **01.01.15**):

**50%** — якщо страховий стаж до 3 років;

**60%** — коли страховий стаж від 3 до 5 років;

**70%** — якщо страховий стаж від 5 до 8 років;

**100%** — при страховому стажі понад 8 років.

Право на 100% розмір лікарняних, незалежно від стажу, мають такі категорії працівників:

1. Особи, віднесені до 1 — 3 категорій «інвалідів» постраждалих унаслідок Чорнобильської катастрофи;

2. Один із батьків (особа, яка їх замінює), який доглядає хвору дитину віком до 14 років, потерпілу від Чорнобильської катастрофи;

3. Ветерани війни та особи, на яких поширюється дія Закону про статус ветеранів;

4. Особи, віднесені до жертв нацистських переслідувань за Законом № 1584;

5. Донори, які мають право на пільгу за ст. 10 Закону про донорство.

Відповідно до ЗУ «Про загальнообов'язкове державне соціальне страхування» страхові виплати складаються із:

1) страхової виплати втраченого заробітку (або відповідної його частини) залежно від ступеня втрати потерпілим професійної працездатності (щомісячна страхова виплата);

2) одноразова страхова виплата потерпілому;

3) страхової виплати одноразової допомоги сім'ї в разі смерті потерпілого;

4) страхової виплати членам сім'ї загиблого та особам, які перебували на його утриманні;

5) страхових витрат на медичну та соціальну допомогу.

**2.2. У разі стійкої втрати професійної працездатності, встановленої МСЕК, Фонд проводить одноразову страхову виплату потерпілому, сума якої визначається відповідно до ступеня втрати професійної працездатності, виходячи із 17 розмірів прожиткового мінімуму для працездатних осіб, встановленого Законом на день настання права потерпілого на страхову виплату.**

Відповідно до ПОСТАНОВИ 27.04.2007 №24 «Про затвердження Порядку призначення, перерахування та проведення страхових виплат», п. 3.5.3.: «У разі встановлення комісією з розслідування нещасного випадку, що ушкодження здоров'я настало не лише з причин, що залежать від роботодавця, а і внаслідок порушення потерпілим нормативних актів про охорону



праці, розмір одноразової допомоги підлягає зменшенню, але не більше як на 50 відсотків.

Відсоток зменшення розміру одноразової допомоги (табл. 2.1) визначається рішенням комісії з питань охорони праці підприємства, а в разі, якщо вона не створена, комісії з питань вирішення спорів при робочих органах виконавчої дирекції Фонду.

Таблиця 2.1

Розмір зменшення одноразової допомоги

№ з/п	Порушення з боку потерпілого, які були однією з причин нещасного випадку	Відсоток зменшення одноразової допомоги
1	Виконання роботи у стані алкогольного, до 50 наркотичного сп'яніння, токсикологічного отруєння	до 50
2	Порушення трудової і виробничої дисципліни у тому числі: невиконання посадових обов'язків; невиконання інструкцій з охорони праці тощо	до 50
3	Порушення вимог безпеки під час експлуатації обладнання, устаткування, машин, механізмів; порушення технологічного процесу; порушення під час експлуатації транспортних засобів; порушення правил дорожнього руху	до 50
4	Виконання робіт з відключеними, несправними засобами колективного захисту, системами сигналізації, вентиляції, освітлення тощо	до 40
5	Незастосування засобів індивідуального та колективного захисту	до 40

**У разі смерті потерпілого внаслідок нещасного випадку на виробництві виплачується:**

✓ одноразова допомога його сім'ї у сумі, що дорівнює **100 розмірам прожиткового мінімуму** для працездатних осіб, встановленого законом на день настання права на страхову виплату;

✓ одноразова допомога кожній особі, яка перебувала на його утриманні, а також на його дитину, яка народилася протягом не більш як десятимісячного строку після смерті потерпілого, у сумі, що дорівнює **20 розмірам прожиткового мінімуму** для працездатних осіб, встановленого законом на день настання права на страхову виплату.

✓ суми страхових виплат особам, які мають на це право, визначаються із середньомісячного заробітку потерпілого за вирахуванням частки, яка припадала на потерпілого та працездатних осіб, що перебували на його утриманні, але не мали права на ці виплати.

### **Практична робота №3**

**Визначення кількості комп'ютеризованих робочих місць, метеоумов та рівня шуму приміщень, де експлуатуються електронно-обчислювальні машини**

**Мета роботи:** розрахувати кількість комп'ютеризованих робочих місць, встановити найменшу необхідну кількість повітря для вентиляції та зниження рівня шуму в приміщеннях, де експлуатуються ЕОМ.

**Завдання 3.1.** Визначити, скільки комп'ютеризованих робочих місць, оснащених ВДТ, можна встановити у приміщенні шириною – 4,5 м ; довжина приміщення – 7,0 м; висота приміщення – 3,5 м

**Завдання 3.2.** У приміщенні, де відсутні джерела виділення шкідливих факторів, працюють одночасно 10 робітників на ПЕОМ. Розміри приміщення у метрах  $A \times B \times H = 10 \times 6 \times 3,2$ ; устаткування займає 15% об'єму. Визначити найменшу необхідну кількість повітря для вентиляції.

**Завдання 3.3.** Рівень шуму в приміщенні розміри якого 10×8×5 м складає 60 дБА. Підлога у приміщенні – паркет, стіни та стеля – звичайна штукатурка. Визначити зниження рівня шуму після акустичної обробки стін та стелі звукопоглинаючим матеріалом (коефіцієнт 0,9).

### **Теоретичні дані.**

**3.1.** Відповідно до ДСанПІН 3.3.2.007-98 «Державні санітарні правила і норми роботи з візуальними дисплейними терміналами електронно-обчислювальних машин», робочі місця з ВДТ мають відповідати таким вимогам:

- мінімальна площа на 1 працюючого – 6 м<sup>2</sup>;
- мінімальна об'єм на 1 працюючого – 20 м<sup>3</sup>;
- відстань між бічними поверхнями ВДТ – 1,2м;
- відстань від тильної поверхні одного ВДТ до екрана іншого ВДТ — 2,5 м;
- прохід між рядами робочих місць має бути не меншим 1 м;
- висота робочої поверхні робочого стола – 680–800 мм;
- ширина робочої поверхні робочого стола – 600–1400 мм;
- глибина робочої поверхні робочого стола – 800–1000 мм;
- простір для ніг: заввишки – 600 мм, завширшки – 500 мм, завглибшки – 450 мм.

**3.2.** Визначення найменшої необхідної кількості повітря для вентиляції визначається за формулами:

- об'єм приміщення, м<sup>3</sup>:

$$V = A \times B \times H$$

де А, В, Н – розміри приміщення, м;

- питомий об'єм приміщення, м<sup>3</sup>:

$$V' = V / N$$

де N – кількість комп'ютеризованих робочих місць;

- найменша необхідна кількість повітря для вентиляції, м<sup>3</sup>/год:

$$L = L' \cdot N$$

де L' - об'єм вентиляційного повітря на одного працюючого (табл. 3.1), м<sup>3</sup>/год

Таблиця 3.1

## Вентиляція приміщення для ЕОМ

Об'єм приміщення на одного працюючого, м <sup>3</sup> /особу	Об'єм вентиляційного повітря на одного працюючого, м <sup>3</sup> /год
До 20	Не менше 30
20-40	Не менше 20

**4.2.** Зниження рівня шуму за рахунок акустичної обробки приміщення  $\Delta L$  визначається за формулою:

$$\Delta L = 10 \lg (A_2/A_1),$$

де  $A_1$ ,  $A_2$  – звукопоглинання у приміщенні до та після акустичної обробки, одиниць поглинання.

Звукопоглинання приміщення визначається за формулою

$$A = S \cdot \alpha,$$

де  $S$  – площа поверхні, м<sup>2</sup>;  $\alpha$  – коефіцієнт поглинання матеріалу поверхні, одиниці поглинання (табл. 3.2. )

Таблиця 3.2

## Коефіцієнти звукопоглинання матеріалів

Матеріал	Коефіцієнти звукопоглинання матеріалів $\alpha$ за частотою шуму 1000 Гц
Бетонна плита	0,02
Звичайна штукатурка	0,03
Штукатурка акустична (10мм)	0,11
Перфоровані панелі	0,50
Лінолеум (5 мм)	0,03
Паркет	0,06

## Практична робота № 4

### Розрахунок природного освітлення робочих місць

**Мета роботи:** визначати природну освітленість для виконання різних видів зорової роботи та розраховувати площу світлових прорізів для забезпечення нормованого значення освітлення.

**Завдання 4.1.** Встановити, якого розряду зорову роботу можна виконувати у виробничому приміщенні з однобічним природним освітленням, якщо відомі такі його параметри: площа приміщення –  $60 \text{ м}^2$ ; 3 вікна розміром  $2 \times 1,5 \text{ м}$  кожне. Які найменші розміри повинен мати об'єкт розрізнення при зоровій роботі у приміщенні?

**Завдання 4.2.** Визначити загальний коефіцієнт світлопропускання вікон для забезпечення бокового природного освітлення приміщення. Вікна мають регульовані внутрішні жалюзі, виготовлені з подвійних дерев'яних рам, в яких вставлено віконне листове скло.

**Завдання 4.3.** Визначити нормативне значення коефіцієнта природного освітлення. Приміщення розташоване в Рівне та має такі параметри: площа приміщення –  $60 \text{ м}^2$ ; 3 вікна розміром  $2 \times 1,5 \text{ м}$  кожне, виробниче приміщення III розряду зорової роботи. Вікна розташовані на південний захід.

**Завдання 4.4.** Перевірити достатність природного освітлення у відділі габаритами: довжина – 8 м, ширина – 6,2 м, висота – 4 м, яке здійснюється через три віконні прорізи висотою – 2,5 м та шириною – 2,0 м, розташованих вздовж більшої стіни приміщення. Висота від підлоги до підвіконня – 0,8 м, найбільша відстань від вікна до робочого місця 1 - 5 м, середньозважений коефіцієнт відбиття світла від внутрішніх поверхонь  $\rho_{сз} = 0,4$ .

**Теоретичні дані.** Суть розрахунку полягає у визначенні сумарної площі світлових прорізів, необхідної для забезпечення нормованого значення коефіцієнта природного освітлення робочих місцях.

Розрахунок площі світлових прорізів виконується за формулами :

- при бічному освітленні ( через вікна ):

$$S_{\text{в}} = \frac{D_{\text{н}}}{100m} \cdot \frac{K_3 \eta_{\text{в}} K_{\text{буд}}}{\tau_0 r_1};$$

– при верхньому освітленні ( через ліхтарі):

$$S_{\text{п}} = \frac{D_{\text{н}}}{100m} \cdot \frac{K_3 \eta_{\text{п}}}{\tau_0 r_2 K_{\text{п}}} \cdot S_{\text{л}},$$

де  $S_{\text{в}}$ ,  $S_{\text{л}}$  – площі світлових прорізів (в світлі) відповідно при боковому та верхньому освітленні,  $\text{м}^2$ ;

$S_{\text{п}}$  – площа підлоги приміщення,  $\text{м}^2$ ;

$D$  – нормоване значення КПО, % (визначається за ДБН В.2.5-28: 2018 «Природне та штучне освітлення» згідно з таблицями 5.1, 5.2 чи додатками Д, Ж);

$m$  – коефіцієнт світлового клімату світлопрорізу (визначається за ДБН В.2.5-28: 2018 за таблицею М.1 і рисунком М.1;

$K_3$  – коефіцієнт запасу (приймається за таблицею 5.3 ДБН В.2.5-28: 2018);

$\eta_{\text{в}}$ ,  $\eta_{\text{л}}$  – коефіцієнти, що враховують світлову активність вікон і ліхтарів (визначаються за таблицями М.2, М.3 або М.4 ДБН В.2.5-28: 2018);

$K_{\text{л}}$  – коефіцієнт, що враховує тип ліхтаря, (визначається за таблицею М.5 ДБН В.2.5-28: 2018);

$K_{\text{буд}}$  – коефіцієнт, що враховує затінювання вікон протилежними будинками (визначається за таблицею М.6 ДБН В.2.5-28: 2018);

$r_1$ ,  $r_2$  – коефіцієнти, що враховують підвищення КПО за рахунок світла, відбитого від внутрішніх поверхонь приміщення, (визначаються за таблицями М.7 або М.8 ДБН В.2.5-28: 2018);

$r_2$  – коефіцієнт, що враховує підвищення КПО при верхньому освітленні за рахунок світла, відбитого від поверхонь приміщення;

$\tau_0$  – загальний коефіцієнт світлопропускання, який визначається за формулою:

$$\tau = \tau_1 \cdot \tau_2 \cdot \tau_3 \cdot \tau_4 \cdot \tau_5$$

$\tau_1$  – коефіцієнт світлопропускання матеріалу, (визначається за таблицею М.9 ДБН В.2.5-28: 2018);

$\tau_2$  – коефіцієнт, що враховує втрати світла у рамах світлопрорізу, який розраховується за формулою:

$$\tau_2 = \frac{S_a - S_p}{S_a},$$

де  $S_p$  – площа частини світлопрорізу, що затінюється рамою.

При розрахунках за формулами  $\tau_2$  приймається 0,75 для металопластикових та дерев'яних вікон і ліхтарів та 0,85 – для металевих;

$\tau_3$  – коефіцієнт, що враховує втрати світла у несучих конструкціях, при боковому освітленні  $\tau_3=1$  (визначається за таблицею М.10 ДБН В.2.5-28: 2018);

$\tau_4$  – коефіцієнт, що враховує втрати світла у сонцезахисних пристроях, при відсутності сонцезахисних пристроїв  $\tau_4=1$  (визначається за таблицею М.11);

$\tau_5$  – коефіцієнт, що враховує втрати світла у захисній сітці, яка встановлюється під ліхтарями; за її наявності  $\tau_5= 0,9$ , інакше  $\tau_5= 1$ .

## Практична робота № 5

### Визначення та оцінка стресового навантаження

**Мета роботи:** оволодіти методикою тестування рівня стресового навантаження на організм людини та визначення рівня виснаження адаптивних резервів і загроз депресивного дистресу, а також навчитись визначати стійкість працівника до дії стресових подразників та визначити рівень психологічного здоров'я людини.

**Теоретичні дані.** Стрес - це сукупність захисних фізіологічних реакцій, які виникають в організмі людини у відповідь на дію несприятливих зовнішніх факторів. Саме конфлікти організму із середовищем підтримують у робочому стані біологічні механізми захисту від шкідливих дій, тренують їх, що повна свобода від стресу означає смерть.

Найбільш частими причинами стресового напруження (за Бутом) є такі:

1. Найчастіше доводиться робити не те, що вам хотілося б, а те, що належить до ваших обов'язків.

2. Вам постійно бракує часу - не встигаєте нічого зробити.
3. Вас щось чи хтось "підганяє", ви постійно кудись поспішаєте.
4. Вам постійно хочеться спати.
5. Ви бачите надто багато снів. Особливо коли дуже втомлюєтеся.
6. Вам починає здаватися, що всі оточуючі затиснуті в лещатах якогось внутрішнього напруження.
7. Ви дуже багато курите.
8. Вживаєте більше алкоголю, ніж звичайно.
9. Вам майже нічого не подобається.
10. Удома, в сім'ї, у вас постійні конфлікти.
11. Постійно відчуваєте незадоволення життям.
12. Залізаєте в борги, навіть не знаючи, як їх повернути.
13. У вас виникає комплекс неповноцінності.
14. Вам ні з ким поговорити про свої проблеми.
15. Ви не відчуваєте поваги до себе - ні вдома, ні на роботі.

Емоційні переживання завжди супроводжуються певними фізіологічними змінами. Досить часто їх можна помітити за зміною виразу обличчя - перелякана людина блідне, від сорому - червоніє. Ознаками сильного напруження є маскоподібний вираз обличчя, застигла поза, наявність холодного поту. Зміни вегетативних функцій при подібних емоціях однакові в усіх людей і в народі їх вдало позначають такими виразами: "від страху в піт кинуло", "волосся дибки стало", "мурашки забігали", "щемить серце", "від радості дух перехопило" тощо. Емоції досить часто супроводжуються активізацією міміки. За тим, як змінюються хода, поза, швидкість мови, жести, міміка, інтонація можна уявити емоційний стан людини. Метою виражальних рухів є розрядка напруги. Крім того, виражальні рухи є мовою емоцій. Спостерігаючи за їх виявом, ми не тільки розуміємо, що відчуває інша людина, але й переймаємось її станом (співпереживаємо з нею).

В умовах стресового стану знижується об'єм уваги звужений, загальмовується її переключення, зростає напруження м'язів, рухи стають різкими, неточними, погано скоординованими, порушується



пам'ять. Людина забуває послідовність дій, неправильно оцінює ситуацію, припускається грубих помилок.

У 1911 р американський фізіолог У.Кеннон виявив підвищений вміст адреналіну крові кішки, коли вона бачить собаку, і назвав його "гормоном страху". Оскільки емоції є постійним супутником страху, то згодом адреналін стали називати "гормоном стресу". Цим підкреслювалась його особлива роль у формуванні стресових реакцій.

Адреналін і норадреналін активізують роботу серця і легень, підвищують кров'яний тиск і вміст у крові триацетилгліцеролів, що сприяє розвитку серцево-судинних захворювань - атеросклерозу, інфаркту міокарда, інсульту, психічних захворювань.

Виробничий стрес. Потреба людини щоденно вирішувати низку питань призводить до ситуації в якій людина здається "загнаною", працюючи "через силу", не бачачи нічого, що робиться навколо. Звичним явищем для такої людини на виробництві є зниження точності рухів, які призводять до поломки інструменту, поломки крихких деталей машин, зривам різьби у гайок, зіткненням і ударами з верстатами тощо. Як наслідок виникають небезпечні ситуації, підвищується ймовірність порушень і аварій, випадкового вклучення агрегатів, нещасних випадків.

У подібних ситуаціях, перш за все, страждає орієнтація: неправильно оцінюються сигнали, робітник перестає помічати важливі показники роботи машин, порушується контроль за процесом праці. За таких умов робітник старається покласти відповідальність за всі невдачі на погано працюючу техніку (на ті вузли, які раніше відмовляли), на інших людей, пов'язаних з даною роботою, на будь що. Такого робітника турбують вже не труднощі роботи а те, як інші віднесуться до хвилюючої його невдачі, всі його прагнення направляються на те, щоб приховати цю невдачу, її наслідки від друзів, керівництва.

Кожний із названих факторів окремо, а особливо їх поєднання, породжує екстремальні умови діяльності, що приводить до стресових станів. Причому для сучасного виробництва типовими є екстремальні ситуації двох крайніх типів. Перший тип - екстремальні ситуації виникають тоді, коли вимоги інтенсивної

праці і жорсткі обмеження в часі змушують робітника максимально напружувати сили і мобілізувати внутрішні резерви. При цьому екстремальність такої праці частіше всього підвищується внаслідок сильних зовнішніх впливів (шуми, вібрації та ін.), які не тільки збільшують і без цього велике інформаційне навантаження робітника, але і порушують нормальні умови його життєдіяльності. За таких умов значно утруднюється перебіг процесів саморегуляції і сприяє виникненню дистресу.

Другий тип екстремальної ситуації виникає, через недостатність чи однорідність інформації, що надходить, недостатність міжособистих контактів, низьку рухову активність. Такий тип екстремальних ситуацій особливо характерний для роботи операторів сучасних автоматизованих систем. В подібних умовах у робітника чи оператора розвивається стан монотонії. Необхідний рівень бадьорості та уваги в таких умовах людині доводиться підтримувати за рахунок значних вольових зусиль.

### **Тест № 1. Тестування стійкості людини до дії стресових подразників**

Наш час дає чимало підстав для негативних емоцій, стресів. Небагато побачиш на вулиці людей усміхнених, розкутих, радісних. Та й за собою дедалі частіше помічаємо роздратування, нервовість. Тож чи годні ми зустріти розважливо критичну ситуацію, чи можемо протистояти повсякденним подразникам? Відповісти вам допоможе цей тест. На запитання ви мусите відповісти: "дуже", "не дуже", "аж ніяк". Отже, чи дратує вас:

1. Зірвана сторінка газети, яку Ви збираєтесь прочитати?
2. Статечна жінка, вдягнена як молоденька дівчина?
3. Надмірна близькість того, хто поруч (приміром, у трамваї чи автобусі в годину пік)?
4. Жінка, що палить на вулиці?
5. Коли хтось кашляє у Ваш бік?
6. Коли хтось гризе нігті?
7. Коли хтось сміється недоречно?
8. Коли хтось намагається повчати Вас, як і що слід робити?
9. Коли кохана дівчина (юнак) весь час спізнюється?

10. Коли в кінотеатрі той, хто сидить перед Вами, весь час крутиться й коментує фільм?

11. Коли Вам намагаються переказати зміст роману, який Ви щойно зібралися прочитати?

12. Коли Вам дарують непотрібні предмети?

13. Голосна розмова у громадському транспорті?

14. Надто сильний запах парфумів?

15. Людина, що жестикулює розмовляючи?

16. Колега, що надто часто вживає іншомовні слова?

За кожну відповідь "дуже" запишіть троє очок, за відповідь "не дуже" - одне, за відповідь "аж ніяк" - нуль.

Якщо ви набрали понад 50 очок, Вас не зарахуєш до числа терплячих і спокійних людей. Вас дратує все, навіть речі неістотні, Ви запальні, легко втрачаєте рівновагу, а це псує нервову систему, від чого потерпають і навколишні.

Від 12 до 49. Ви належите до найпоширенішої групи людей вас дратують речі справді найнеприємніші, але з повсякденних прикросів ви не робите драми. До неприємностей Ви вмієте обернутись спиною, досить легко забуваєте про них.

11 і менше очок. Ви досить спокійна людина, реально дивитесь на життя. Та, можливо, цей тест не вичерпний, і Ваші найвразливіші місця не знайшли в ньому вияву. Дивіться самі. В усякому разі з упевненістю можна сказати: ви не та людина, яку легко вивести з рівноваги.

## **Тест № 2. Визначення рівня психологічного здоров'я людини**

Отже 30 запитань. Зосередьтеся, відповідайте швидко "так" або "ні".

1. У різних частинах свого тіла я часто відчуваю жар, поколювання, повзання "мурашок", оніміння.

2. Голова в мене болить часто.

3. Ночами, 2-3 рази на тиждень, мене мучать жахи.

4. Зараз я почуваю себе не ліпше, як будь-коли.

5. Майже щодня трапляється щось таке, що лякає мене.

6. У мене настають періоди, коли через хвилювання я втрачаю сон.

7. Як правило, робота для мене - велика напруга.

8. Більшу частину часу я не задоволений своїм життям.
9. Я дуже втомлююсь.
10. Раз на тиждень або частіше, без явної причини, раптово, відчуваю жар у всьому тілі.
11. Кілька разів на тиждень у мене буває таке почуття, ніби має статися щось страшне.
12. Зараз мені складніше керувати людьми.
13. Життя для мене майже завжди пов'язане з недугою.
14. Раз на тиждень я буваю дуже збудженим і схвильованим.
15. Я не зовсім упевнений у собі.
16. Часом я хвилююся через дрібниці.
17. Часом я виснажуюся через те, що забагато на себе беру.
18. Біль у серці й грудях буває в мене часто (або не буває зовсім).
19. Іноді у мене буває такий стан, що переді мною нагромадилося стільки труднощів, що подолати їх просто неможливо.
20. Психологічні навантаження викликають у мене слабкість і роздратування.
21. Мене часто турбують похмурі думки.
22. Ви легко прокидаєтеся від будь-якого шуму.
23. Траплялося, що по кілька днів, тижнів ви нічим не могли зайнятися, бо було важко примусити себе включитися в роботу.
24. Коли ви йдете з дому, вас переслідує думка про те, що ви не закрили двері, не вимкнули газ, електроприлади.
25. У вас переривчастий і неспокійний сон.
26. Ви часто стурбовані своїм здоров'ям.
27. У більшості випадків ви відчуваєте слабкість.
28. Коли ви що-небудь робите, то постійно щось відволікає вашу увагу.
29. Іноді ви так наполягаєте на чому-небудь, що люди починають втрачати терпіння
30. Якщо справа не ладиться, вам відразу ж хочеться облишити її.

Підрахуйте кількість ствердних відповідей.

Якщо їх від 1 до 10: стан вашого психологічного здоров'я може вас не турбувати. Ви самі справляєтеся з життєвими проблемами.

Якщо їх 10-15: ви - дещо стурбована людина, але намагаєтеся самостійно розібратися в проблемах, які вас оточують. Усе ж досвідчений психотерапевт допоможе знайти шляхи вирішення труднощів.

Якщо їх 15 і більше: життєві проблеми спадають на вас лавиною, з якою неможливо справитися самостійно. Зверніться до досвідченого психотерапевта.

### **Тест № 3. Ви людина емоційно врівноважена чи навпаки?**

1. Інколи відчуваєте себе не досить упевнено, навіть кепсько, без будь-яких підстав:

а) так (0); б) не знаю (1); в) ні (2).

2. Усе, що якимось відволікає увагу, найчастіше:

а) дратує (0); б) зберігаю спокій (1); в) мені це байдуже (2).

3. Знаходите завжди досить енергії, коли Вам це потрібно: а) так (2); б) важко сказати (1); в) ні (0).

4. Справи, за які беретеся, доводите до кінця: а) рідко (2); б) щось середнє (1); в) завжди (0).

5. Коли лягаєте спати, то:

а) засинаю швидко (0); б) щось середнє (1); в) засинаю важко (2).

6. Вам буває сумно:

а) досить часто (0); б) по-різному (1); в) зрідка (2).

За завдання набрано менше 7 балів. Ви схильні до частої, інколи безпідставної зміни настрою. Більш високі оцінки свідчать про достатню вашу емоційну врівноваженість.

### **Тест № 4. Як уникнути стресу?**

Оцініть свої відповіді так: майже ніколи - 1, іноді - 2, часто - 3, майже завжди - 4.

1. Дрібниці мене дратують.

2. Якщо змушений чекати, нервую.

3. Коли відчуваю себе незручно, червонію.

4. Коли злюся, можу образити людину.

5. Не сприймаю критику, дуже злюсь.

6. Якщо у трамваї мене штовхнуть, здатен на грубощі.

7. Постійно займаюсь будь-чим, увесь мій вільний час заповнений справами.

8. Не буваю пунктуальним, приходжу або раніше, або пізніше.

9. Не вмію вислухати, завжди уриваю інших.
  10. Страждаю відсутністю апетиту.
  11. Хвилююсь, не знати чому.
  12. Уранці почуваю себе погано.
  13. Постійно стомлений, сплю погано, можу "відключитися".
  14. Після тривалого сну - як побитий.
  15. Здається, що серце не в порядку.
  16. Болять спина і шия.
  17. Стукаю по столу пальцями, а коли сиджу, трясую ногою.
  19. Думаю, що я кращий за багатьох, але ніхто цього не помічає.
  20. Не дотримуюсь дієти, моя вага постійно коливається.
- Підрахуйте бали.

Якщо їх менше 30: Ви ведете спокійне розумне життя, справляєтеся з життєвими проблемами. Не страждаєте від зайвої скромності і оманливого честолюбства. Добре було б якби ваші відповіді перевіряла людина, яка вас добре знає. Хто набрав таку кількість балів, часто бачить себе у рожевому світлі.

31-45. Ваше життя сповнене діяльності і напруження. Страждаєте від стресу як у позитивному сенсі - намагаєтесь досягти поставленої мети, так і в негативному - є проблеми і клопоти. Ймовірно, такий спосіб життя вестимете і далі, але залиште трохи часу й для себе.

46-60. Ваше життя - постійна боротьба. Ви мрієте про кар'єру. До оцінки інших ви аж ніяк не байдужі. Це створює для вас постійний стресовий стан. Житимете так і далі, можливо, досягнете чогось, проте навряд чи це буде вдовольняти вас, тому що все вже минуло. Утримуйтеся від зайвих суперечок, стримуйте гнів, викликаний дрібницями. Не намагайтеся досягти завжди максимуму, іноді відмовтеся від якогось зобов'язання.

#### **Тест № 5. Визначення рівня виснаження адаптативних резервів і загрози депресивного дистресу**

На початку 80-х років дослідженнями нідерландського професора А. Аппелса доведено, що провісниками інфаркту міокарда або раптової смерті можуть бути симптоми емоційного

виснаження, фізичного знесилення або раптове посилення втоми. Вони даються взнаки за кілька днів або місяців до нещастя.

У спостереженнях за групою чоловіків найризикованішого віку (40-59 років) вчений з'ясував, що інфаркт міокарда у 80 відсотків випадків пов'язаний з психологічним синдромом - депресивний стан, відчуття виснаження життєвих сил, безпорадності, апатії, нав'язливого стану, порушення сну. За допомогою тесту можна оцінити ступінь виснаження життєвих сил і загрозу депресії.

№	ПИТАННЯ	ТАК	НЕ ЗНАЮ	НІ
1.	Часто втомлююсь	1	1	0
2.	Мені важко заснути	1	1	0
3.	Вночі прокидаюсь кілька разів	1	1	0
4.	Постійно відчуваю млявість	1	1	0
5.	Почуваю себе у розквіті сил	0	1	1
6.	Мені не таланить	1	1	0
7.	Життя заганає у безвихідь	1	1	0
8.	Як і раніше, статеві стосунки мене вдовольняють	0	1	1
9.	Дрібниці дратують все сильніше	1	1	0
10.	Фізично виснажений, ніби вичавлений лимон	1	1	0
11.	Іноді здається, що вже краще вмерти	1	1	0
12.	Здається, що нема більше життєвих сил	1	1	0
13.	Настрій пригнічений	1	1	0
14.	Щоранку прокидаюсь з почуттям втоми та виснаження	1	1	0

Підрахуйте очки.

Від 0 до 4 очок - ознак надмірного перевантаження чи втоми практично немає. Ризик низький.

5-9 очок - є деякі ознаки перевтоми. Стресове навантаження часом буває високе. Радимо вам не допускати подальшого перенапруження, не забувати про відпочинок й уміти відновлювати свої сили. Можна навіть не звертатися до лікаря, у вас вистачить енергії й сил упоратися самотужки.

10-14 очок - інтенсивне стресове навантаження, що вимагає від вас великого напруження протягом тривалого часу, призведе до виснаження життєвих сил. Вам потрібний повноцінний відпочинок. Оформлюйте відпустку, залиште на деякий час свої справи й не турбуйтеся. Повірте, здоров'я - дорожче. Вам треба звернутися до психолога або психотерапевта. Ризик високий, особливо якщо у вас підвищений тиск, підвищена вага, а також якщо і курите або малорухомі. Ризик середній.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Закон України «Про охорону праці» відомості Верховної Ради України, 1992, №49. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2694-12>.
2. Постанова Кабінету Міністрів України № 337 від 17 квітня 2019 р. «Порядок розслідування та обліку нещасних випадків, професійних захворювань і аварій на виробництві». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/337-2019-%D0%BF>.
3. Закон України «Про загальнообов'язкове державне соціальне страхування» відомості Верховної Ради України, 1999, № 46-47. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1105-14>.
4. ДСанПІН 3.3.2.007-98. Державні санітарні правила і норми. Гігієнічні вимоги до організації роботи з візуальними дисплейними терміналами електронно-обчислювальних машин [Чинний від 10 грудня 1998 р.]. Київ: Міністерство охорони здоров'я.
5. ДБН В.2.5-28: 2018 «Природне та штучне освітлення», Київ: Мінрегіон України, 2018. с.133.
6. Охорона праці в галузі: навчальний посібник/ Атаманчук П.С., Мендерецький В.В., Панчук О.П., Білий Р.М. Київ: «Центр учбової літератури», 2013. 322 с.